

גיליון 223

כיוון חכם

טבת-שבט תשע"ו ינואר 2016

המגזין לאגרום הוותיק ברעננה

שיר השוק

מילים ולחן: נעמי שמר

...אלינו בא והתהלך פה
במקלך ובסלך
גדול השוק אין איש מולך בו
כלו שלך, כלו שלך...

עתידות - לא מה שחשבתם 4-6 העיצוב השלישי 9

מדורים קבועים: כושר - ספר - הצגה - אופנה - טיול - טכנולוגיה - עברית - בישול - תזונה - טריוויה

מצוקות הגמלאים נמשכות: הונאת הביטוח הסייעודי-קבוצתי

מאת: מאיר חוטקובסקי

בחודש שעבר נחתם הסכם בין שר האוצר לבין יו"ר ההסתדרות על הקפאת הביטוח הסייעודי במתכונתו הישנה לשנה נוספת. חתימת ההסכם היא אחיזת עיניים ואין בה שום חידוש שימנע את פליטתם של אלפי קשישים נוספים מהביטוח הסייעודי הקולקטיבי. ח"כ איציק שמולי, יו"ר שדולת הגמלאים בכנסת ומלוחמי המאבק של הונאת הביטוח הסייעודי הקבוצתי, שלח שדר דחוף לממונה על שוק ההון, הביטוח והחיסכון. כתב שמולי: "ע"פ מידע שבידנו, חברות הביטוח ממשיכות להעלות את הפרמיות של מבוטחי הביטוח הסייעודי הקולקטיבי תוך אימונים על קשישים שאחרת יישארו בלי ביטוח".

meir-ch@bezeqint.net

יצא לי לפני ימים אחדים להמתין לחברה בקרבת מעבר חצייה מרומזר. האור להולכי הרגל התחלף מדי דקה או שתיים, ובכל פעם שהגיע האור הירוק, נמלאתי תחושת החמצה שאיני חוצה. כשהגיעה סוף סוף חברתי, התחלף האור לאדום ונאלצנו לעמוד ולהמתין.

תיאור חסר חשיבות ותועלת כמובן, אבל בעודי ממתינה חשבתי על הפעמים בחיינו שאנחנו מקבלים אור ירוק ובכל זאת בוחרים לעצור. כמה פעמים זימנו לנו החיים הזדמנויות להוריד רגל לכביש, לשנות כיוון, לפנות לדרך חדשה, להעז, להסתכן אולי ולהסתכל קדימה בציפייה למשהו אחר? כמה פעמים זה קרה כשבחרנו לא להוריד את הרגל לכביש? האם מגיע הרגע שבו זה מאוחר מדי?

הגדלתי ראש וחשבתי גם בשם של אחרים, של בני משפחתנו, חברינו, ומשם הייתה הדרך קצרה למנהיגינו. אצלם כמובן ההשפעה אינה מצטמצמת בחייהם ובחיי קרוביהם, אלא משתרעת על כל חלקי הארץ ולפעמים העולם. כמה פעמים נתקלו מנהיגינו באור ירוק שהאיץ בהם לקבל החלטות גורליות, לעשות מעשה גם אם עלולה להגיע לפתע מהצד מכונית שלא עצרה באדום? כמה פעמים הם ויתרו על לקיחת הסיכון והוכיחו לעצמם ולעולם שהם בעצם אנשים קטנים כגודל האיש הקטן ברמזור? היכן בכלל עובר הגבול בין מנהיג זהיר למנהיג שפוחד לקבל החלטות? תמיד אומרים אצלנו שאנחנו מצויים בתקופה מהקשות שידעה המדינה. זה כנראה יהיה נכון תמיד, אבל אולי צריך להישיר פעם מבט לאיש הירוק שכל כך מפציר בנו לחצות – ולהיענות לו?

Mehulal2@netvision.net.il

+ / - פלוס מינוס

פלוס

שאפו לעירייה שנכנעה ללחץ הקהל והוזילה ב-50% את אגרת התיעול לשנת 2016, ושאפו לאזרחי העיר שלא התעצלו לפעול ולמחות נגד האגרה עד שהצליחו במשימתם.

מינוס 1



יצא לי להכיר אישית את האישה היקרה שגרה בבית הזה ונפטרה לפני חודשים אחדים. ערימת הבגדים והחפצים שלה הושלכה לחצר כדי שתיאסף בידי הפועלים האמונים על איסוף האשפה. כמה חוסר כבוד, השפלה, עצלנות וחוסר מחשבה על הזולת יש

בזה! גילה כהן, אישה צדיקה ויקרה, הקימה את עמותת "הכוח לתת". טלפון אחד אליה והיא תבוא לאסוף כל דבר שיש לכם לתת ותמסור אותו למי שזקוק לו. טלפון אחד וזהו. 04-6255349

מינוס 2



יש מישהו שבכלל בודק את מה שכותבים על שלטי הרחובות? אולי לאור מה שכתוב על השלט הזה (אחד

מני שלטים שגויים רבים), כדאי באמת להעמיד את האחראים למשפט במקום להובילם למשעול הזהב.



עורכת ראשית: מלכה מהולל

עורכת לשונית: לאה הראל

חברי המערכת: נילי אפלבוים, אביבה אסיאן, בלומה בינשטוק, שלמה בינשטוק, חנה גלבוץ, נח הורניק, יהודית הלפר, ברכה ויסברט, מאיר חוטקובסקי, לאה קליין, אורה צרויה, אביבה קניג, רות רסין.

צלם המערכת: מוטי בן-ארויה

כתובת המערכת: רח' ההגנה 114 רעננה, מיקוד 4331125

טלפון: 09-7747041, פקס: 09-7729320

המ"ל: העמותה למען האזרח הוותיק ברעננה

מודעות לפרסום: זכות מרים

נייד: 052-2546043

גרפיקה: מנדל עיצוב והפקות דפוס (אנה קירי)

תגובות לכתבות בעיתון ניתן לשלוח לכל אחד מחברי המערכת. ראה מייל בתחתית הכתבות.

תמונת שער:

הגיל השלישי בשוק התקווה.

צילמה: מלכה מהולל



"מה כבר יש לי לספר?" עונה לי לידיה, אחת המתנדבות במרכז יום לקשיש, לבקשתי לראיינה. "ספרי על עצמך..." "נו – טוב" ענתה "אבל, אם כבר להתראיין אז רק עם אריה בעלי שמתנדב אתי." לידיה (1944) ואריה טנא (1938) מתגוררים ברעננה. להם בת ונכדה. לאריה שני בנים מנישואים קודמים. אריה שקט-שקט ולידיה תמיד אצה, רצה וקולה בשפה הספרדית נשמע למרחוק. אריה דיפלומט – עובד שירות החוץ. שרת במקומות רבים בעולם: יוון, ניו-יורק, מכסיקו, ארגנטינה וונצואלה. אשתו לידיה עבדה בשגרירות ועסקה בהתנדבויות שונות.

לידיה, היכן נולדת ומתי עלית ארצה?

נולדתי בכפר קטן בארגנטינה ועליתי לארץ בשנת 1970 כי הרגשתי שם כמיעוט.

ואתה, אריה, מתי עלית לארץ?

"אני?....." הוא מחיך. "נולדתי בירושלים. בן למשפחת טננבאום מנטורי קרתא. סבא שלי, מר ישראל מרדכי טננבאום, קנה חלק גדול מאדמות הארץ מערביי המקום." הוא מגיש לי ספר עב כרס שדפיו חומים וריח של ספר עתיק עולה ממנו, שבו מסופר על הסב וכל רכישותיו. "סבא היה ממעצבי פני הישוב, קנה מגרשים בשכונת רוממה, בשכונת הבוכרים ובעוד שכונות רבות בירושלים. הוא רכש אדמה גם עבור חברת "אחוזת בית" ביפו. זו האדמה שכיום עומדת עליה תל-אביב. כמו כן רכש שטחים רבים על הר הכרמל ובטבריה."

היכן הכרתם?

"אני הייתי במסיבת רווקים ורווקות. לשם הגיע אריה שהיה גרוש ופגש אותי, דוברת הספרדית. כנראה מצאתי חן בעיניו והזמין אותי לפגישה בתירוץ שהוא רוצה להתאמן בשפה הספרדית. תקופה קצרה לאחר הכרותנו, הוצעה לאריה משרת דיפלומט באתונה ומיהרנו להתחתן ולנסוע ליוון."

ידעתם יוונים?

"יום לאחר שהגענו רצינו לנסוע לקורס יוונים. עלינו לאוטובוס, לא מבניים כלום..... רוצים לשלם? איך? כמה?..... הנהג סירב לקבל מאתנו כסף. לא ידענו מה לעשות. כולם צחקו וכמעט שירדנו מהאוטו.... התברר, שאם נוסעים ביוון באוטובוס עד השעה 8 בבוקר, לא משלמים. התחלנו ללמוד באותו יום ברצינות רבה."

את הפכת כהרף עין לאשת דיפלומט, נישואים טריים, שפה זרה – איך הרגשת?

"בתור אשת דיפלומט, נכשלת בהתחלה, היא צוחקת. התחלתי לעבוד בשגרירות בהכנת דרכונים לערבים שרצו לנסוע לארץ. הייתי חדשה לגמרי בכל וגם במה שקשור לביטחון, למרות שקבלתי הדרכה. שני גברים צלצלו לביתי בטענה שבאו לבדוק אם הרדיאטור תקין. הראיתי להם ביסודיות כל פינה בבית. כשהלכנו, השאירו מזוודה. אסור היה לי לתת להם להשאיר חפצים בביתי ולהראות פינות נסתרות, אבל זה היה לקח טוב לעתיד."

ולך, אריה, איך הייתה התקופה ביוון?

זו הייתה תקופה קשה ביחסי ישראל יוון משום שלאש"ף הייתה גם נציגות דיפלומטית שם. ממשלת יוון העמידה את הנציגות שלנו עם הנציגות שלהם באותה רמה דיפלומטית. היה משטר עוין לישראל עם קשרים חיצוניים בעולם הערבי. זו הייתה תקופה של מלחמת לבנון הראשונה, שאנשי אש"ף יצאו מביירות לטוניס באוניות יוניות בסיוע היוונים. באותה תקופה, זרקו חומר נפץ לחצר השגרירות. לא קל להיות דיפלומט. נפגשתי עם הרבה שועי עולם. הייתי צריך בכל שהותי במקומות הרבים לטפל בבעיות רבות ומסובכות. אבל ישנם גם רגעים של שמחה וסיפוק ורגעים מצחיקים."

כגון?

"כשהיינו בוונצואלה, הייתי שולח כרטיסי ברכה לשגרירות השונות ולכמרים. המזכירה הייתה חותמת למטה "חג שמח" באותיות לטיניות. אחד הכמרים כתב לי בתשובה: "לכבוד הוד מעלתו, שגריר ישראל בוונצואלה, מר חג שמח". מאז החלטתי שאם אני "חג שמח" אז שם אשתי יהיה "מועדים לשמחה".

ואני נזכר בעוד סיפור: בוונצואלה יש אי, שמורת טבע, שאין בו מים. ישראל הפעילה שם מפעל להתפלת מי ים. ברבות הימים התושבים התרבו והיה צורך להרחיב את המפעל. בחנוכת המפעל עשו טכס, וצ'אבס, נשיא וונצואלה, היה צריך להגיע. אני הגעתי לאי כנציג ישראל מכוון ממדינה שנתנה להם את המפעל. היה קהל רב שכולם עמדו שעות וחיו להליקופטר שהיה צריך להוריד את צ'אבס. הגיעו 5 הליקופטרים שנחתו ברחבה. מאחר מהם ירד שגריר סין, מהשני גנרלים סיניים ומהשלישי עוד סינים. שגריר סין, שהכיר אותי, התקרב אלי ונעמד על-ידי. הקהל מחא כף. "מה אתה עושה כאן?" שאלתי אותו. "גם אני לא יודע" ענה. "הגעתי עם משלחת צבאית בכירה שבאה לבקר בוונצואלה, היינו לביקור אצל הנשיא הוא אמר: 'בואו תצטרפו', אז הצטרפנו. מההליקופטר הרביעי ירדה בלונדינית 'פצצה' שבהוליבוד לא רואים כמוה. "אני מנהלת את סדר היום הנשיאותי", אמרה. בסוף, לאחר איחור רב, הגיע צ'אבס כמובן שהמזכירה נשארה אתו כמה ימים לנהל את סדר יומו הנשיאותי."

לידיה, במה את עסקת?

"בהתנדבויות שונות: צדקה, סיוע וכולי. הייתי בהנהלה של נשות השגרירים שהיו בהן נשים מלבנון וממרוקו. שגרירת מרוקו הייתה נשיאה ואני סגנית. הייתי צריכה להיבחר לנשיאה, אבל נשות השגרירים הערביים לא הורשו להתאסף בביתי. עם זאת, התחשבו בי מאוד ולא ארגנו אירועים בשישי ובשבת.

אחרי ההתנדבויות בכל העולם, הגענו להתנדבות במרכז יום לקשיש.

לרעננה הגענו לפני ה-13 שנה בעקבות משפחה והתאהבנו במקום. אחת לשבוע אנו מבקרים במרכז היום לקשיש ומעלים שיחה ודיון בענייני אקטואליה בקבוצה של דוברי ספרדית."

חוץ מזה?

"עושים ספורט, שומעים הרצאות, משחקים ברידג' ומטיילים הרבה בעולם. כבר השבוע אנו נוסעים לדרום אמריקה - לארגנטינה ולאורוגוואי. הפעם סתם, כדי לשבת, לאכול, לשתות בירה ולראות תיאטרון."

Cleah1@walla.com

פרופ' פסיג מפתח שיטות מחקר לחקר העתיד. הוא פיתח סולם של מיומנויות קוגניטיביות עתידיות שלדבריו תיזדרשנה בעתיד מכל אדם כדי שיוכל לשרוד בסביבות חברתיות ועסקיות מורכבות. פסיג משמש כיועץ לארגונים בארץ ובעולם, ומרצה בנושאי עיתוד (כן, יש מילה כזאת) ותהליכי קבלת החלטות בנושאים חברתיים, תעשייתיים וטכנולוגיים. הוא גם חבר במועצה הלאומית למחקר ולפיתוח.

פנינו לפרופ' פסיג ושאלנו אותו מספר שאלות.
מהי בכלל עתידנות?

"עתידנות' או 'חקר העתיד' הוא תחום שמבקש לשקף את התהליכים שבהם השינויים של ההווה הופכים להיות המציאות של המחר. זהו ענף מדעי שבו אנו חוקרים ומנסים להבין את ההיגיון שעומד מאחורי מערכות פיננסיות, פוליטיות, חברתיות ואפילו טכנולוגיות שהולכות ומתפתחות. ההיגיון הזה מסוגל להתפתח למספר הסתברויות שונות של העתיד שאותן אנו מכנים 'תחזיות'.

חוקרי העתיד חוקרים את ההיגיון שיש במערכות. מתוך הבנת ההיגיון הם נותנים תוקף ניבויי לתהליך אליו המערכות צועדות, וזאת על בסיס מתודולוגיות שפיתחו מדעני חיזוי ומנסים לבחון לאן הדברים יתפתחו. היום, עם המתודולוגיות שפיתחו, הם יכולים להגיע לשישים אחוזים בערך מהתחזיות שהם ניבאו, שזה הרבה מאוד.

כדי לנבא את העתיד מדען חיזוי העתיד צריך ידע רחב ומקיף בהמון תחומים, כמו: כלכלה, יחסים בין-לאומיים, פיזיקה, כימיה, מודלים עסקיים, טכנולוגיה אזרחית וצבאית וכן סוציולוגיה ואנתרופולוגיה. זוהי הייחודיות של התחום שהוא מולטי-דיסציפלינרי. זו, אגב, גם הביקורת עלינו. מדען החיזוי מנסה לזהות את הכיוון אליו העולם יתפתח. פעם חשבו שכדי ללמוד את העתיד צריכים ללמוד היסטוריה, להבין את העבר ולהמשיך לעתיד וכך להסביר אותו. היום מדעני חיזוי העתיד סוברים שחשוב ללמוד את העבר, אך זה אינו מספיק. חשוב יותר לנסות ללמוד על העתיד."

עד כמה אפשר לנבא קדימה?

"בחקר עתידים יש לנו חמישה טווחי חקירה: הטווח המיידי של שנתיים קדימה, הטווח הקצר של חמש שנים קדימה, הטווח הבינוני שהוא טווח של עשרים שנה קדימה, הטווח הארוך של חמישים שנים והטווח הארוך מאוד שהוא של מאה שנים קדימה. בארצות הברית יש איגוד מקצועי שנקרא: three thousands שמתעסק באלף שנה קדימה ומנסה להקדים את שנת שלושת אלפים."

במה אתה עוסק עכשיו?

"אני חוקר טכנולוגיות מתפתחות עתידיות וההשלכות החברתיות והכלכליות. אני עוסק גם בחקר התפתחות קוגניטיבית, פיתוח I.Q. דוגמה: בעזרת טכנולוגיות תלת מימד המסוגלות להעצים מיומנויות קוגניטיביות, ניתן לעזור לאנשים או לילדים שיש להם פגיעה ברמת המשכל.

בימי התנ"ך, לפני כל מהלך חשוב של מלך או מנהיג, נהגו אלה להתייעץ בנביא. ביוון העתיקה, לפני יציאתם לקרב, שלחו מצביאים שליחים לדלפי לשאול את האורקל האם תצלח דרכם אם לאו. כל שליט ראוי לשמו החזיק בחצרו אסטרוולוג מומחה שתחזיתו מבוססת על מיקום הכוכבים. גם היום, אלה הרוצים להציץ בעתידם, בין אם מדובר באנשי עסקים, פוליטיקאים או אחרים, פונים לקוראות בקפה, בשמן, בקלפים, מתקשרים למיניהם ובעיקר לאסטרוולוגים כדי לחזות את עתידם הקרוב והרחוק.

בצד הפרקטיקה חסרת הבסיס המדעי שהייתה נהוגה מימים ימימה, הלך והתפתח מדע ה'עתידנות', מדע המפתח אפשרויות של חיזוי העתיד תוך שהוא מתבסס על תהליכים וידע קיימים בתחומים השונים, כמו הפיננסי, הפוליטי, החברתי, הטכנולוגי ועוד.

חקר העתיד כמדע החל להתפתח במהלך מלחמת העולם השנייה כאשר ראשי המערכות הגדולות וראשי הממסד בארצות רבות הגיעו למסקנה שבידי המין האנושי חסרים הכלים שבעזרתם ניתן יהיה לשפר את קבלת ההחלטות בהווה כדי להיטיב את העתיד. כך הפך בהדרגה חקר העתיד לכלי שימושי ורב עוצמה, הן בקרב מנהיגים פוליטיים בכירים והן בקרב ראשי מערכות גדולות ומקבלי החלטות מובילים בכל תחומי החיים. לאחרונה גם הציבור הרחב מגלה עניין הולך וגובר בתחום חדשני ומסעיר זה.

כדי לנבא את העתיד מדען חיזוי העתיד צריך ידע רחב ומקיף בהמון תחומים, כמו: כלכלה, יחסים בין-לאומיים, פיזיקה, כימיה, מודלים עסקיים, טכנולוגיה אזרחית וצבאית וכן סוציולוגיה ואנתרופולוגיה.

אחד המדענים המובילים במדע חיזוי העתיד הוא **פרופסור דוד פסיג**, יליד מרוקו, נשוי ואב לארבעה, בוגר אוניברסיטת מינסוטה שבארצות הברית, שבה למד לימודי תואר ראשון ושני בחינוך. שם גם סיים בשנת 1993 את לימודי הדוקטורט שלו בחקר העתיד והוא בין הבודדים שמחזיקים בתואר שלישי בחקר העתיד במדינת-ישראל. **פרופ' פסיג** מכהן בסגל בית הספר לחינוך של אוניברסיטת בר-אילן, משמש בה כמרצה בכיר, ראש המגמה לתואר שני לטכנולוגיות תקשורת במידע בחינוך וכראש המעבדה למציאות מדומה. דיבורו הרוט, שוטף, שנינותו וחוש ההומור שלו שובים, ותשוקתו לנושא, שבעיני רבים הוא בלתי נודע, מדבקת ומעוררת סקרנות.

פרופ' דוד פסיג



האם העתידנים משתפים פעולה ביניהם?

"המדע העתידי משתף פעולה בפרויקטים בין-לאומיים. בכל מדינה יש מרכז חשוב: בארה"ב, באירופה, במזרח אסיה ועוד. אנחנו משתפים פעולה עם מדענים ממדינות שונות, כולל איראן."

האם מנצלים את תוצאות המחקרים לטובת האנושות?

"המטרה של חקר העתיד היא בעיקר לסייע בתהליך קבלת החלטות. אנו מזהים מגמות בתחום עתידי לטווחים של עשרים שנה, ומביאים את התעשיות והטכנולוגיות להחלטות לגבי העתיד. חברות היי-טק כמו אינטל, למשל, משתמשות בתוצאות המחקרים, וכך גם בפוליטיקה. לפני עשר שנים, למשל, חזינו תהליכים שקורים עכשיו במזרח התיכון. שמצרים תאבד ממעמדה המוביל בעולם הערבי, ושסוריה תסתבך במלחמת אזרחים עקובה מדם, ולכן צריך להתחמש ולהתארגן לקראת מצבים אלה. זה דומה לבדיקת D.N.A. רואים מה ה-D.N.A של האדם וחוזים אלו מחלות צפויות, מה תהיינה התוצאות, ומנסים לשנות מגמות."

"בפוליטיקה - השימוש בעתידנות הוא באזור דמדומים, שכן הפוליטיקאי, שיש לו קדנציה קצרה וסבלנות בהתאם, רוצה לדעת תוצאות לטווח קצר. כאן ועכשיו."

האם קברניטי העולם מנצלים את תוצאות מחקרי העתידנים לתכנון מהלכיהם?

"בפוליטיקה השימוש בעתידנות הוא באזור דמדומים, שכן הפוליטיקאי, שיש לו קדנציה קצרה וסבלנות בהתאם, רוצה לדעת תוצאות לטווח קצר, כאן ועכשיו. אך בתעשיות ובשאר התחומים מרבים להשתמש במחקרי העתידן. ברפואה, למשל, יש פריצת דרך מדעית למה שיקרה בעשור הקרוב."

מה אתה צופה לגיל השלישי?

"לגבי הגיל השלישי - יש פריצת דרך בתוחלת החיים. אנו יודעים, למשל, שיש הבדל באריכות ימים בין הזכרים לבין הנקבות. הנקבות חיות יותר מהזכרים. היום יש מחקרים שמוצאים חומרים להאריך את חייו של הזכר. פרופ' חיים כהן מבר-אילן עוסק בזה. הוא מנסה חומר על עכברים שמאריך את חייהם של הזכרים. כך צפויה אריכות של הזכרים והנקבות להיות שווה. צריך לזכור שרק התחלנו להגדיל את תוחלת החיים של המין האנושי. בתוך 200 שנה שילשנו את תוחלת החיים. אנשים שנולדים היום, קרוב לוודאי שיחיו באמצע המאה הבאה."

אלה חדשות טובות!

"לאו דווקא. יש לזה השלכות חברתיות וכלכליות, שכן לגופי

הפנסיה אין די הון כדי לספק את רמת החיים של הגמלאים. בספרי, 'פור קוגניטור', כתבתי בהרחבה על מוסד הגמלאות והחיסכון הפנסיוני והדרך להתמודד אתם.

וחוץ מזה, העלייה בתוחלת החיים משפיעה, בין שאר הגורמים, על העלייה בשיעור מקרי הגירושין, כך שלא הכול טוב בהארכת תוחלת החיים."

ומה לגבי תחום החינוך של נכדינו?

"אנו צופים כי ה-I.Q. יעלה, הילדים יהיו יותר חכמים, יותר יפים, יותר בריאים. בסך הכול המין האנושי יהיה הרבה יותר טוב. הבעיה היא שלחברות התרופות לוקח זמן רב לפתח תרופות, ולמסד לוקח עוד יותר זמן לאשר אותן. אם יתקצר התהליך, אפשר יהיה לקדם יותר את ריפוי המחלות." פסיג כתב כבר מספר ספרים אודות הנושא: "צופן העתיד", "2048", "פור קוגניטור", ופרסם עשרות רבות של מאמרים. הרצאותיו זוכות להצלחה גדולה, והוא נוהג להתרכז בכל פעם בנושא אחר: מגמות העל בישראל ובעולם ב-2025, הטכנולוגיות והכלכלה של המימד הרביעי, עתיד מערכת החינוך ועוד.

אז מה יהיה איתנו? יש סיבה לאופטימיות? אני שואלת אותך לסיים.

"בצופן העתיד' אני מרכז תחזיות על עתיד המדינה בסבירותיות שונות שיקרו. "עונה לי פסיג, אבל בגדול התשובה היא כן. יש בהחלט סיבה לאופטימיות."

תחזיות לדוגמא של פרופ' פסיג בעמוד הבא

הזוג המבריק
להחזיר את הברק לבית ולמסד

- פוליש
- ניקיין אחרים
- ניקיין אחרים (אשרות ניהול ונג' בית)
- איניות ✓
- רציניות ✓
- שירות כל אזור השרון ✓

054-2401877 אליאור
zoog2clean.bigger.co.il

דבר העתידן (מתוך 'צופן העתיד')

תחזיות על עתיד המדינה

תסריטים סבירים (60%-70% סבירות שיתממשו)

1. בני דור המנהיגים של העשור השני והשלישי של המאה ה-21 יהיו מתקני עולם, והרגשות שיניעו אותם יהיו רוויי אשמה כבדה על כך שאבותיהם כמעט גרמו לקריסתן של מערכות חברתיות, פוליטיות, כלכליות, אקולוגיות ועוד.
2. בהתבסס על מחזורי המלחמות שהתקיימו באלפיים השנים האחרונות צפויה בשנת 2020 מלחמה מכוננת שתעצב את המאה ה-21.
3. מדינת ישראל תהיה צד במלחמה כלל עולמית זו ויש ביכולתה להביא למלחמת הכרעה נוספת על רקע הסכסוך המקומי.
4. העשור השני של המאה ה-21 יהיה עשור מבטיח מבחינה כלכלית למדינת ישראל. סביר כי הצמיחה תעלה על 5%-7%. בסוף העשור תוכל מדינת ישראל להימנות עם 10-15 המדינות המפותחות בעולם.
5. הסולידריות בין הקבוצות בישראל תלך ותתפרק עד לשנת 2030. לא מן הנמנע כי יתרחשו גם אירועים שייתפסו בבחינת מלחמת אזרחים.

תסריטים אפשריים (40%-50% סבירות שיתממשו)

1. אפשר שמדינת הרווחה תקרוס עד לשנת 2020. במקומה יקומו מוסדות קהילתיים רבים.
2. פעילות הטרור בעולם מאורגנת במבנים ארגוניים מתוחכמים שיש ביכולתם לגבור ולנצח את המערכה נגדם. כדי שזה לא יקרה, תצטרך החברה לקבל החלטות ערכיות קשות.
3. תעשיות העתיד אינן תעשיות של טכנולוגיה עילית (היי-טק) אלא תעשיות של מדעים עיליים (היי-סיינס), לשם כך דרושה אסטרטגיה שונה לתכנון ותוכניות לימוד במוסדות להשכלה גבוהה.

תסריטים פרוצים (20%-30% סבירות שיתממשו)

1. תגרות רחוב וגילויי אלימות יוצרו בין תושבי ערים מבוססות ובין תושבי ערים כושלות בישראל.
2. בכל המדינות העוטפות את מדינת-ישראל במעגל הראשון, השני והשלישי, חוץ מירדן, כבר החלו תהליכי התפוררות והן עלולות לקרוס. לכן יש לצפות לגלישת המונים ממדינות ערב מתמוטטות אל עבר גבולות ישראל המוכרים. הגבולות והחומות לא יעמדו בלחץ, וההסכמים בנוגע אליהם יופרו.
3. קבוצת טרוריסטים תצליח לייצר פצצת גרעין בינונית ותשתמש בה באחת מערי ארה"ב. ארה"ב תנתק עקב כך את קשריה האסטרטגיים עם מדינת-ישראל.

תסריטים רצויים (התסריטים הרצויים מתוך כלל התסריטים הריאליים)

1. חסרונות השיטה הכלכלית הקפיטליסטית יתחילו לערער את מעמדו של הקפיטליזם ברחבי תבל. חוסר ההוגנות הטמון בשיטה עלול להתבטא בפרץ של מעשי אלימות קשים. האם תוכל ישראל להציע תיקונים משמעותיים לחולאי השיטה? מסתבר שיש למדינת-ישראל תשתית ויסוד לעיצוב הגות כלכלית שתתרום לכלכלה העולמית.
2. יישוב הסכסוך עם הערבים יתאפשר רק בעוד כ-50 שנה, בעת שהייעוד הלאומי של העם היהודי יהיה מגובש ומקובל על הכול.

תסריטים גיאופוליטיים אפשריים

- מלחמה קרה בין רוסיה לארה"ב תמלא את דפי העיתונות בעשור השני של המאה ה-21.
- מסלול התנגשות בין ארה"ב לרוסיה יגיע לשיאו ב-2020 לערך.
 - שיעורי הפיריון לאישה ברוב המדינות בעולם יתרחקו לערכים של 1.8 בממוצע, אל מתחת לרמת התחלופה הטבעית.
 - העולם ייכנס לתקופה שתכונה "החורף הדמוגרפי". אוכלוסיית העולם תמנה באמצע המאה בין 9-19 מיליארד ואחרי כן תרד עד שתגיע ל-5 או 6 מיליארד לקראת סוף המאה ה-21.
 - מחסור בכוח אדם יניע את המין האנושי להשקיע בפיתוח רובוטים לצרכים רבים ומגוונים.
 - במלחמות עתידיות ייעשה שימוש בכלים בלתי-מאוישים. יהיו מעט נפגעים בנפש אך ייגרם הרס רב.
 - השקעות רבות במחקר ובפיתוח יביאו לקראת אמצע המאה להפקת אנרגיה בחלל ושידורה אל הקרקע.
 - ארה"ב תשקיע רבות בחיזוקה של טורקיה כדי שזו תמלא תפקיד מאזן במזרח התיכון. היא תעזור לה לשוב להיות מעצמה אזורית.
 - רוב מדינות ערב במעגל העימות הראשון עם ישראל, חוץ מירדן, יוגדרו כמדינות כושלות. טורקיה תתבקש לבוא לעזרתן.
 - ארה"ב תנהל מערכה בקווקז נגד רוסיה כדי להוריד את הלחץ של רוסיה ממזרח אירופה. כוחות טורקיים יעשו את המלאכה בשבילה.
 - רוסיה תשוב לכבוש חלקים גדולים ממזרח אירופה לשעבר, כולל פולין ומדינות בלטיות, וכן מדינות שמצפון לטורקיה.
 - ב-2020 בקירוב תחמם רוסיה את הגבול בין ישראל לסוריה. סוריה והחיזבאללה ישגרו בליץ של טילים על ישראל.
 - ישראל תצא לתמרון קרקעי עמוק בסוריה ובסיומו תשב עם כוחותיה קרוב לדמשק או בתחומה.

orazruya@walla.co.il

להנהלת העמותה למען האזרח הוותיק רעננה,
ולמרים זכות רכזת חיל.

תודה מקרב לב ממשלתפי הטיול למתנדבים.
היה יום מוצלח, מעניין, מאורגן היטב
ומלא הנאה. יישר כח.

כתבי "כוון חדש", חברי "מבט רענן" ומתנדבי חיל.

לעורכת "כוון חדש"
מלכה מהולל ולבעלה ירון

מזל טוב וברכות חמות לרגל נישואי
הבן עופר עם בחירת ליבו מאיה.

מאחלים: חברי מערכת "כוון חדש" והנהלת העמותה.

עירית ברט - להתנדבות תכונות מרפאות

מאת: בלומה בינשטוק * צילום: מוטי בן-ארויה

הצר הבית המטופח של עירית ברט מלא שכיות חמדה: ספסל נוסח גאודי, בית עץ, בריכת נוי ועבודת קרמיקה צבעוניות. הכול עבודת בית. עירית ברט, בסיוע חיים בעלה, אחראית לכך. עירית נשבתה באמנות הכיור והפסיפס רק בשנים האחרונות: "העיסוק בחומר מרגיע, משחרר, נותן סיפוק גדול, מאפשר הקשבה והבעה עצמית."



אבל עיקר עיסוקה הוא התנדבות. היה לה ברור כשיצאה לגמלאות שבזה תעסוק. הפרויקט הראשון היה בגן הריחות והצלילים שבפארק רעננה. עירית, יחד עם צוות של ארבעה אומנים וחניכים בעלי צרכים מיוחדים, יצרו מתקני מוסיקה שבסיסם עשוי מלאכת מחשבת של עבודת פסיפס.

בשנה האחרונה מלמדת עירית קרמיקה נשים צעירות שעברו טראומה מינית במשפחה. פעם בשבוע היא מגיעה אליהן עם החומרים והכלים. במשך שעתיים וחצי הן נוגעות בחומר, מקשיבות למוסיקה ויוצרות. עבור רובן זהו סוג של תרפיה.

לכיתה א' בבית-ספר דקל מגיעה עירית פעם בשבוע במסגרת פרויקט 'קריאה בהנאה'. היא קוראת לתלמידים סיפור ומלווה אותם ביצירת אומנות, או שהיא מתחילה לספר סיפור וכל ילד בתורו משלים משפט: "לילדים ביישנים זה נותן דרור ליצירתיות ולדמיון שלהם."

וכאילו לא די בזה, מגיעה עירית פעם בשבוע לשלוש שעות למרכז הרפואי 'מאיר' בכפר סבא לחבק תינוק במסגרת פרויקט ייחודי שנקרא 'חיבוק ראשון'. עירית ומתנדבות אחרות מחזיקות על ידיהם ומעניקות לתינוקות חום גוף שהילד זקוק לו, שמסיבות כאלה ואחרות הוא לא מקבל אותן מאימו.

"יש להתנדבות תכונות מרפאות, בין השאר משום שהן לא נותנות לי זמן להיות חולה.." מחייכת עירית.
shinbet37@gmail.com



מועדון "צילום בגיל" רעננה

אם יש לכם מצלמה דיגיטלית וסקרנות, הצטרפו לקורס החדש במועדון חובבי צילום לניצולי שואה ובואו לגלות את מה שמחוץ למסגרת.

| הרצאות וסדנאות צילום של צלמים ידועים בארץ
| סיורי צילום מאורגנים ומודרכים
| בלוקיישנים שונים בארץ
| ביקור מאורגן בתערוכת צילום
| ביקור בסטודיו מקצועי לצילום מודל

15 מפגשים

בימי שלישי אחת לשבועיים בשעות 8:30-10:30

פתיחה: 19.1.2016

ארכיון העיר (רחוב גולומב 2), רעננה

עלות הקורס: 200 ₪. העלות אינה כוללת תשלום נסיעות אוטובוס בצילומי חוץ

לפרטים והרשמה:

שרה קראים: 09-7610412

שוש נעים: 09-7610395

סיגל הראל מור, מנחת הקורס: 054-4856033

הקורס בהובלה של האגף לשירותים חברתיים בעיריית רעננה ובשיתוף משרד הרווחה והשירותים החברתיים



f עיריית רעננה המוקד העירוני 107
מכל טלפון לשירותכם 24 שעות ביממה | www.raanana.muni.il

שם העסק: דלתות חמדיה
כמות שלטים: 2 שלטים.
כמה זמן מפרסם אצלנו: חמש שנים.
כתובת: זרחין 7 רעננה.



זרחין 7
09-7401654

"אני מפרסם בעתיד ורוד במשך חמש שנים, בהתחלה בחרתי לפרסם בעתיד ורוד בגלל מיקומים אחר כך המשכתי גם בגלל השירות, התקשרו אליי ישר כששלט שרציתי התפנה. השירות היה מאוד נעים, מאוד תורם, יש לכם שירות טוב. הערך החברתי של עתיד ורוד השפיע עליי, מהסיבה שהעבודה נעשית על ידי אנשים שקשה להם להיות במסגרות הרגילות. בהתחלה רציתי לפרסם במקום אחר אבל בסוף החלטתי לפרסם בעתיד ורוד בגלל הערך החברתי. הפרסום בעתיד ורוד הביא לי לקוחות, אנחנו מפרסמים בכל חברות המדיה, עיתונים, טלוויזיה... אבל אצלכם אנחנו לא עושים קמפיילים, אלה שלטי הכוונה קבוע. שמנו שלטים קבועים ועם המיקומים האלה אנחנו רצים כל הזמן, אנחנו לא שמים שלטים לתקופה קצרה ויורדים. אני מאחל לכם שתעלו ותצליחו, ואני מאמין בכם מאוד."

שם עסק: אליזבת הראשונה
כמות שלטים: 3 שלטים.
כמה זמן מפרסם אצלנו: שנתיים
כתובת: התעשייה 15 רעננה.



"התחלתי לפרסם עם עתיד ורוד לפני כשנתיים ממש בהתחלה שבה פתחתי את העסק שלי. הסיבה שהתחלתי לפרסם בעתיד ורוד הוא מהסיבה שיש חשיפה מאוד גבוהה והעלות היא יחסית אטרקטיבית וזה מאוד חושף את העסק שלי, העסק שלי הוא יחסית קטן אז הפרסום מאוד עוזר לעסק שלי. הייתי צריכה את השלטים האלו והערך החברתי שיש לעתיד ורוד מאוד שימח אותי שאני עושה משהו שיכול לעזור. היחס והשירות שלכם ממש בסדר. הפרסום אכן הגדיל מכירות, אבל השלטים הביאו לי בעיקר הרבה יותר חשיפה. כיום אני מפרסמת בפייסבוק ופירסמתי בעבר בעיתון אבל הפסקתי. אני חושבת שעתיד ורוד זו יוזמה ממש מבורכת ואני חושבת שכל עסק צריך להיות בחשיפה של עתיד ורוד."

שם העסק: רילטי אקזקיוטיב
כמות שלטים: 10 שלטים.
כמה זמן מפרסם אצלנו: 3 שנים.
כתובת: קלאוזנר 2 רעננה.



קלאוזנר 2 רעננה
09-7424433

"החלטתי לפרסם בעתיד ורוד מהסיבה שזה גם עזרה לקהילה וגם בגלל הפרסום שזה נותן לעסק שלי. הערך החברתי של עתיד ורוד מאוד השפיע, חלק רציני מההחלטה שלי לפרסם היה בגלל הערך החברתי והתרומה לקהילה. השירות שלכם מצויין, היחס הוא מעל ומעבר והפרסום שלכם הגדיל מכירות והגדיל את התודעה של תושבי רעננה. אני מאוד מאמין בפרסום ואני מפרסם גם בעיתונים וגם באינטרנט. בסה"כ נחמד מאוד לעבוד אתכם, עם החבר'ה הצעירים, ואני מאחל שיהיה לנו המשך שיתוף פעולה פורה."

שם העסק: משוב
כמות שלטים: 2 שלטים.
כמה זמן מפרסם אצלנו: 10 שנים.
כתובת: אחוזה 198 רעננה.



"התחלתי לפרסם אצלכם לפני 10 שנים, ממש מההתחלה. נפגשתי עם מישהי באירוע והיא סיפרה לי על עתיד ורוד והתחלתי לפרסם אצלכם. הערך החברתי של עתיד ורוד השפיע על החלטתי האם לפרסם בעתיד ורוד, והיחס שלכם והשירות הוא בסדר גמור. הפרסום בעתיד ורוד הגדיל את הפרסום שלנו. אני מפרסמת גם בכפר סבא בחברת "הוורסט" שזה עמותה גם בעלת ערך חברתי, ואם אני יכולה לעזור, אז הערך החברתי בהחלט משפיע."

ציוצוץ הבית לבית השלישי

מאת: אביבה קניג



שנו הגיל הזה, שבדרך כלל נופל עלינו בהפתעה, בו אנחנו מבינים שאנחנו לא צריכים את כל הגודל הזה. הבית הפרטי עם ארבעת חדרי השינה פלוס המרתף, או הדופלקס עם המדרגות בתוכו, או הדירה בקומה השלישית בעלת ששת החדרים ושבעים המדרגות ללא מעלית להגיע אליה, בשביל מה זה טוב?

ישנם האנשים שיחליטו שכדאי לעזוב את הדירה ולעבור לדור מוגן, לו יש הרבה יתרונות אבל גם חסרונות לא מבוטלים. ישנם כאלה שידבקו בקיים וימשיכו מטעמים נוסטלגיים ואחרים לגור בביתם משכבר הימים.

וישנם גם כאלה החפצים להתאים את תנאי המגורים למציאות החדשה. אלה לא יחששו להיכנס להרפתקה של שיפוץ הדירה הקיימת או מכירתה וקניית דירה אחרת, כזו שתתאים יותר לצרכיהם. לא מדובר בהכרח באנשים שהגיל הביא עימו מלבד חדשות טובות, כמו פנאי ונכדים, גם מגבלות פיסיקות שונות, אבל כן מדובר באנשים המסתכלים קדימה בעיניים מפוכחות ומכינים עצמם לחיים עתידיים שמחייבים היערכות מתאימה. הזילמה בתהליך קבלת ההחלטות צריכה לקחת בחשבון מספר גורמים: האם יש לנו די כסף להשקיע בשיפוץ ועדיין להשאיר בידינו די ליהנות מחיי הפנאי? האם יש לנו האנרגיה והיכולת להתמודד עם שיפוצניקים למיניהם? או לחילופין, האם יש לנו ילדים שיסייעו בידינו לעבור את התהליך המפרך? וגם לחשב לאיזה טווח אנחנו מתכננים להישאר בבית המשופץ.

בהנחה שענינו על השאלות והחלטנו לשפץ דירה קיימת או לעבור לאחרת ולשפצה, ליקטנו עבורכם טיפים חשובים. לצורך העניין שוחחנו עם האדריכל אהרון עגיב.

• איש מקצוע אמין ומקצועי הוא התנאי ההכרחי לכל תהליך כזה. רצוי שיהיה כזה שמבין גם באישורי בנייה, אם נחוצים כאלה, ובקיא בחוקים עירוניים שיכולים להיות קריטיים בהגדלת אחוזה בנייה, בניית פרגולות וכו'.

• חשוב לאפיין את הצרכים: האם אנחנו אוהבים לארח? האם ילדינו גרים מחוץ לעיר או לארץ, ואז צריך לתכנן עבורם חדרי מגורים? האם אנחנו אוהבים לגור במרכז העיר או

- במקום שקט? האם אין לנו חשש ממעליות וכו'?
- ביטחון ובטיחות בשילוב עיצוב נעים ונוח הם הבסיס לכל שיפוץ.
- חשוב שהדירה תהיה מאופיינת בצבעים שקטים, סולידיים שאינם מטשטשים את העיניים.
- רוחב דלתות חדרי המגורים צריך לעמוד על 90 ס"מ לפחות רק ליתר ביטחון (למקרה שנזדקק לכיסא גלגלים), וחדרי הרחצה על 80 ס"מ.
- יש להימנע ממדרגות בכל הדירה, ואם הדירה ממוקמת בקומה גבוהה, רצוי כמובן לוודא שיש בבניין מעלית.
- יש לוודא שתשתית החשמל תקינה לחלוטין, וכן שיש מפסקים להדלקה ולכיבוי אור במקומות נוחים. כך למשל בחדר השינה חובה שיהיה מפסק בכניסה לחדר וליד המיטה. כדאי שתהיה תאורת לילה בחדר השינה ובמסדרונות, וכן שהמפסקים עצמם יהיו מוארים.
- חדר הרחצה הוא האזור המועד ביותר לתאונות ביתיות. עדיף להתקין מקלחון רחב ונוח ולוותר על האמבטיה. כדאי לוודא שדלת המקלחון פונה גם כלפי חוץ. מומלץ להתקין ספסל ישיבה בתוך המקלחון וכן ידית אחיזה בקיר, וכמובן להניח משטח מונע החלקה. המרצפות חייבות להיות עשויות מחומר מונע החלקה. ליתר ביטחון, במקרה של מגורים לבד, כדאי להתקין לחצן מצוקה גם בחדר הרחצה. את המטבח יש לתכנן עם מינימום ארונות עליונים שהגישה אליהם מצריכה טיפוס על סולם. יש להקפיד על משטח עבודה בגובה 85 ס"מ כדי למנוע כאבי גב.
- בחדר השינה כדאי לבחור מיטה בגובה שמאפשר קימה וירידה ממנה בקלות ובנוחות. ליד המיטה יש להניח שידה ובה מקום לתרופות, טלפון, שעון ולחצן מצוקה.
- חשוב להתקין מערכת אזעקה טובה אך פשוטה ונוחה להפעלה. בקומות הנמוכות כדאי להתקין גם סורגים.
- בתכנון כדאי להקפיד על אפשרות כניסה של אור טבעי. אור שמש טוב לבריאות ולנשמה.
- להימנע מ'פצ'פקעס'. מומלץ לחלק למשפחה את כל שכיות החמדה שאגרנו במשך השנים, להוציא כמה בעלות ערך סנטימנטלי שנשמור בוויטרינה בסלון. כל מה שעלול להוות מכשול בפנינו, עדיף להיפטר ממנו. על הקירות, לעומת זאת, אפשר גם אפשר לתלות תמונות שאנחנו אוהבים במיוחד. גם פה, לא כדאי להגזים כדי לא ליצור 'בלגן' בעיניים.
- שטיחים תורמים לאווירה ולחמימות הביתית, אך עדיף שטיח אחד גדול על כמה קטנים, כדי למנוע מצב שקפל בשטיח יגרום לנו למעוד. בכל מקרה, יש להניח משטח מונע החלקה מתחת לשטיח.
- אם בוחרים ריהוט חדש, מומלץ לא להתפתות לשולחנות נמוכים שהגישה אליהם קשה. יש לבחור ספה שאינה רכה מדי, וגובהה אינו נמוך מ-45 ס"מ.
- ידיות עגולות לדלתות אולי דקורטיביות יותר. בכל מקום בו נוחות השימוש גוברת על העיצוב החדשני, אין דיילמה. הנוחות גוברת.
- ועכשיו לקחת ספר טוב, לשבת בכיסא הנוח בגוֹזוֹטרה, למזוג לכוס תה קמומיל, ולהתמכר לקרני השמש החורפיות.

Kenig1@bezeqint.net

תרגילי בטן

מאת: נירית שנברגר



1



2



3



4

תרגילי בטן הם בין התרגילים החשובים ביותר לבריאותנו. מרכז גוף חזק משפיע בכמה אופנים: שיפור היציבה, הפחתת העומס על הגב התחתון, כינוס והחזקה של אברים פנימיים, ושליטה בתנועת הגפיים. קל מאוד לחזק את הבטן. אפשר לראות שינוי אצל מי שמתמיד בתוך שלושה שבועות. צרו לעשות תרגילי בטן כל יום.

ניתן לחזק את השרירים בשתי דרכים עיקריות: בכפיפות ישרות ובאלכסון.

- שוכבים על הגב. רגליים כפופות מונחות על המזרן, ידיים תומכות בראש מאחור. מהלך התרגיל: מרימים את הראש, כתפיים ובית החזה מהמזרן בזווית של 30 מעלות, תוך נשיפת אוויר החוצה. חוזרים על התנועה 10 פעמים, נחים, ועושים עוד 2 סדרות. (תמונה 1). חשוב להקפיד על לחיצת המתנית (הגב התחתון) בחזקה על המזרן. יש להדק את הבטן ובעזרתה להצמיד את הגב לכל ארכו על המזרן. יש לוודא שהתנועה מגיעה מהבטן ולא מהצוואר.

- תרגיל בטן קל יותר: הבטן סטאטית. יושבים על המזרן, הרגליים כפופות. נשענים בהדרגה אחורה עד שהידים מתנתקות מהברכיים. לא מגיעים לשכיבה. חוזרים קדימה. חוזרים על התנועה 10 פעמים, נחים, ועושים עוד 2 סדרות. (תמונה 2)

- שוכבים על הגב, ידיים מאחורי הראש. מתרוממים, ראש כתפיים ובית החזה ומכוונים מרפק יד ימין אל עבר ברך שמאל. הופכים את הכיוון ומכוונים מרפק יד שמאל אל עבר ברך ימין. חוזרים על התנועה 10 פעמים, נחים, ועושים עוד 2 סדרות. (תמונה 3)

- שוכבים על הגב. שתי הברכיים מופנות לצד ימין תוך פיתול עמוד השדרה. החלק העליון של הגוף נשאר חזיתי והידיים מאחורי הראש. נושפים ומבצעים כפיפה כלפי מעלה, וחוזרים לעמדת המוצא. (תמונה 4) חוזרים על התנועה 10 פעמים, נחים, עושים אותה דבר לכיוון השני. עושים 2 סדרות נוספות בהתאם ליכולת.

snirit@gmail.com

הכותבת הינה מדריכת התעמלות וכושר לגיל השלישי

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה פרויקט ח.י.ל.



דרושים מתנדבים אוהבי ספורט, ללימוד משחק ה"פסאנק"

משחק זריקת כדורי ברזל במגרש פתוח. (משחק צרפתי) המתנדבים שילמדו את המשחק בקורס, ישמשו נאמנים למשחק ויחנכו בודדים או קבוצות של אזרחים ותיקים.

לפרטים והרשמה: מרים זכות 052-2546043

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה



הטלוויזיה הקהילתית "מבט-רענן"

אתם מוזמנים לצפות בשידור המגזין שלנו לחודש ינואר מה במגזין?

1. תערוכת אמנים שורדי שואה
2. רמלה המתחדשת
3. תערוכת הזכוכית
4. אני כאן בשבילם.

מתי משדרים? בימי א' בשעה 17:30 בימי ה' בשעה 12:30

איפה?



בכבלים בערוץ 98 ב-YES וב-HOT. ניתן לצפות בכל המגזינים והכתובות באתר העמותה www.amutaraanana.co.il בלשונית T.V קהילתית ייתכנו תוספות ושינויים.

נשים לא מתעייפות מתיקים. נקודה. במחשבה שנייה הן כן מתעייפות מהר מהתיק שקנו בעונה הקודמת ורוצות אחד חדש, אופנתי יותר, שיקי יותר. חנויות התיקים בעירנו, וגם אלה המצויות באינטרנט, מציעות שפע של תיקים בעיצובים באיכויות, מחומרים, צבעים, ומחירים שונים. הרבה מעצבות ישראליות צעירות נכנסו לתחום בשנים האחרונות והן מציעות תיקים מתוך הבנה עמוקה לצרכי האישה הישראלית. כך, למשל, לגיל השלישי לא מומלץ ללכת עם רצועה כבדה על הכתף, שכן היא גורמת לא-סימטריה בגוף ומכאן הדרך לכאבי גב קצרה. אין גם צורך יותר לסחוב את 'כל הבית' איתנו, כשאנחנו יוצאות לשמוע הרצאה, לשחק ברידג' או לשתות קפה עם חברה.

גם תיקים גדולים שאופנתיים מאוד אינם מתאימים לגיל השלישי. עדיף לבחור תיק בינוני שאינו שוקל הרבה גם כשהוא ריק. תיקי גב מאוד נוחים ובריאים, אבל פחות בטוחים מפני גנבים. תיק עם רצועה ארוכה שנלבש באלכסון – מומלץ ביותר.

תיקי הערב תופסים מקום נכבד במלתחת הערב, שכן התיק משלים את ההופעה בדיוק כפי שעושות הנעליים. גם כאן, אפשר להסתפק בתיק 'קלאצ' המגיע בשלל צבעים.

אפשר בהחלט להעז ולצאת מהשחור השמרני ולהקפיץ את המראה עם תיק צבעוני. אבל התיק הכי "איני" שמציף את ארה"ב הוא תיק לאייפון. תיק כזה מכיל מלבד האייפון גם כרטיס אשראי, רישיון, וכסף. יש בו הרבה פעמים גם מראה קטנה לתיקון המראה. הוא מגיע עם רצועת כתף ארוכה ונלבש אף הוא באלכסון. מראה שיקי, אופנתי, נוח וצעיר. בנוסף, לא צריך לפתוח אותו בפני השומר בכניסה לתיאטרון.

מה עוד נבקש!?

Kenig1@bezeqint.net



"אופרה בגרוש" התיאטרון "הקאמרי" -

מאת: ברטולד ברכט תרגום: דורי פרנס במאי: גלעד קמחי
שחקנים: איתי טיראן, גדי יגיל, יוסי גרבר, עירית קפלן ועוד

מאת: מלכה מהולל



"אדם חי טוב אם הוא עושה רק רע" - הציטוט הזה מתוך ההצגה המופיע כבר על המסך עוד לפני שהיא מתחילה הוא המוטו המרכזי של המחזה, והוא עובר כחוט השני בין התמונות השונות והשחקנים הרבים, ואם זה לא מספיק, אז הוא נאמר גם באופן ברור וקולני גם בתום ההצגה.

ברטולד ברכט כתב את המחזה הנשכני הזה בגרמניה ב-1928. הוא מתרחש בלונדון של סוף המאה ה-19. הוא הועלה על בימות התיאטראות העולמיים אינספור פעמים. בארץ זוהי ההפקה השביעית. יש לכך כנראה סיבה טובה והיא, ככל הנראה, כישרונו הגדול של ברכט להחדיר ביקורת פוליטית נוקבת דרך הדלת האחורית של מחזמר ססגוני ומבדר, עד כדי כך שהצופים באולם לא ממש מתייחסים ברצינות לביקורת. סיבה נוספת להצלחה חסרת התקדים של ההצגה היא האקטואליות הבלתי נגמרת של המסר. הוא נכון בכל מקום ובכל עת. המסר בתמצית הוא: הנושאים באחריות לשחיתות, לעוני ולדקדנס שפשה בכל מקום הם לא דגי הרקק שטורפים אלה את אלה, אלא המנהיגים המושחתים מלמעלה שיעשו הכול כדי להישאר בשלטון. אקטואלי, כבר אמרנו?

בסיפור המעשה שולטים הגנגסטר הכריזמטי מקי סכינאי (איתי טיראן), מלך הקבצנים הממולח פיצ'ם (גדי יגיל) ומפקד המשטרה המושחת בראון. כולם פועלים מתוך תאוות בצע ואינם בוחלים בשום אמצעי. ברכט נוהג להילחם מלחמה חסרת רחמים אך גם חסרת תוחלת בתאבי הממון והבצע, שרובם ככולם הם פושעים, סרסורים וגנבים, ובכלל זה המשטרה ורשויות החוק.

המוסיקה של קורט וייל הפכה כבר מזמן לקלאסיקה. היא מעבירה את המסרים בשפה משלה, הרבה מעבר לתווים ולמילים. התפאורה, התאורה, התלבושות – כולן מעשה ידי אומן וכך גם המשחק, אם כי הייתה לי תחושה שאיתי טיראן קצת ממחזר את הליכותיו ומנהיגיו. מכל מקום, אין ספק ש"הקאמרי" עולה דרגה בשילוב כל כך הרבה כישרונות על במה אחת, כישרונות שמיטיבים לבטא את מה שאמר ברכט לפני כמעט 90 שנה.

Mehulal2@netvision.net.il

"מוזיאון ארץ ישראל" - תל-אביב

מאת: בלומה בינשטוק



- תערוכה נהדרת של 'כרזות סרטים בחזיתות בתי הקולנוע בין השנים 1939-1959 מציגה את הסרטים של פעם ומעוררת נוסטלגיה של ממש. (עד 28.2.16)
- 'חומרי הזמן' – תערוכה של תכשיטים ישראלים בעבר הרחוק ובהווה. מרתק לעקוב אחר הצורך להתקשט והאופן בו משתנה האופנה. (עד 28.2.16).

אם נשאר עוד כוח, אפשר לשוטט בחוצות המוזיאון בו מצוי גן צמחי ארץ-ישראל, כיכר עם פסיפסים, כיכר עם שעוני שמש ועוד. אפשר גם לקפוץ לבית הבהד ולעקוב אחר תהליך הפקת שמן הזית.

לבסוף, שווה להיכנס לחנות המוזיאון, חנות רחבת ידיים, בכניסה למוזיאון, המציעה מבחר עשיר מעבודותיהם של טובי המעצבים והיוצרים בישראל. בחנות מגוון יצירות אומנות של יודאיקה, תכשיטים, כלי קרמיקה, זכוכית, טקסטיל ומתכת, מעשה ידי אומנים מן השורה הראשונה. מוזיאון בפני עצמו. אפילו בית הקפה הסמוך ("אנינה") נחמד כקינוח ביקור מעשיר ומהנה כל כך.

shinbet37@gmail.com

מוזיאון ארץ-ישראל ברמת אביב מרתק הן בזכות תצוגות הקבע שלו והן, ואולי אף יותר, בזכות התצוגות הזמניות שלו.

- כך, למשל, מוצגת בו בימים אלה **התערוכה העולמית והישראלית לצילומי עיתונות**, שהיא אולי התערוכה החשובה והגדולה ביותר מסוגה, והיא כוללת את מבחר צילום העיתונות העולמית "World Press Photo" ואת מיטב צילום העיתונות המקומי - "עדות מקומית". בשתי התצוגות משתתפים עשרות צלמים מהארץ ומהעולם המציגים רצף אירועים בתמונות נבחרות מהשנה החולפת בנושאי מלחמה ושלום, מדיניות וחברה, תרבות ואומנות, טבע וסביבה, ספורט, דיוקנאות, מצגות, מולטימדיה ועוד. התערוכה מושכת מדי שנה אלפי מבקרים וזוכה לפופולאריות רבה בשל איכות הצילומים והאוצרות המעניינת של ורדי כהנא. (עד 16.1.16)
- התערוכה 'ילדותי השנייה' מיועדת לסבים ולסבתות עם נכדיהם ונכדותיהם. התערוכה היא בעצם סיור משותף של הדורות המתבסס על ההבדלים בין הילדות של פעם לזו של היום. כולם מתבקשים לענות על שאלון עם שאלות כמו: אילו משחקים אהבת לשחק בילדותך? עם מי חלקתם חדר? מה היה הביולוי המשפחתי המועדף? מה הייתה מתנת יום הולדת שחלמת לקבל? שאלות שמובילות לדו-שיח מעניין. מומלץ ביותר.
- בפלנטריום של המוזיאון מתקיימים מופעים מרתקים על נפלאות החלל, מטאורים, תהליכים גרעיניים המתחוללים בלב השמש ועוד. בילוי נפלא לכל הדורות.



"מלאכים בגיהינום" / ריקה ברקוביץ

מאת: יהודית הלפר

מלחמת העולם השנייה אך זה החלה. הגרמנים כבר כבשו את רוב חלקי פולין. הדי התפוצצויות מהעיירה הסמוכה נשמעים היטב בשמי עיירתו של עמרם לוי. הוא כבר מבין שהגרמנים בדרך לכאן. רבים מתכוונים לעזוב ולברוח מזרחה, לעומק ברית המועצות. עמרם לוי לא מסוגל לצאת לדרך כמו האחרים כי אשתו חולה מאוד, וברור לו שהיא לא תעמוד בקשיי המסע. ללא היסוס הוא מחליט להציל לפחות את בתו ואת בנו התינוק. הבת, מירלה, נערה יהודייה בת 16.5 שנים, נשלחת על ידי אביה לדודה בקייב ביחד עם התינוק בן חצי השנה. עמרם לוי סומך על בתו שתדע לשמור על עצמה וגם על אחיה. מירלה נוטלת על עצמה את המשימה ללא היסוס. היא מוצאת מחסה לאחיה התינוק ויוצאת בגפה ליערות. שם היא חוברת לחבורת פרטיזנים, עמה היא עושה את כל שנות המלחמה, תוך גילויי תושייה וגבורה אל-אנושיים. היא מתחזה לנוצרייה בשם זויה, ומתאהבת באחד הפרטיזנים. הרומן בין השניים מתואר לאורך כל הספר כחוט השני, אך בעיקר מתוארת בו מסירותם וגבורתם של תושבים נוצרים הנחלצים להצלתם של יהודים בעת הקשה הזו.

"מלאכים בגיהינום" הוא רומן על תקופת השואה, אך בניגוד לספרים רבים אחרים המתארים תקופה חשובה זו, ספר זה שם דגש לא על ה"רשעים", אלא דווקא על ה"מלאכים", אותם חסידי אומות העולם שסיכנו את חייהם, ולעיתים גם את חיי משפחותיהם למען הצלת יהודים.

הסופרת, ריקה ברקוביץ, כתבה את הספר על סמך סיפורי הישרדות אמיתיים של ניצולי שואה אותם חשפו בפני המחברת. הספר המרתק כתוב ברוח אופטימית כשלאורך כל אורכו נשמר המתח המוביל לקראת השיא המפתיע. מומלץ ביותר!

yehudit_helfer@walla.com

לכל איש יש שם - ולקבצים גם (חלק א')

✿ מאת: נח הורניק

במחשבים שלנו אגורים עשרות אלפי קבצים⁽¹⁾. רובם שייכים למערכת ההפעלה ולתוכנות העזר שלה וכן לתוכנות היישומים שיש לנו במחשב, ובאלה לא נעסוק. מלבד אלה ישנם הקבצים הפרטיים שלנו: שירים, תמונות, קטעי וידאו, מצגות ומסמכים כאלה ואחרים שיצרנו או שקיבלנו ושמרנו. כמו בשיר שכתבה המשוררת זלדה "לכל איש יש שם...", גם לקובצי מחשב יש שמות. שמו של קובץ מורכב משלושה אלמנטים: שם פרטי, בעברית או בלועזית, (שיכול להיות מורכב ממילה או יותר), לאחרי נקודה, ולאחריה 3-4 אותיות לועזיות לסיום, שמזהות את סוג הקובץ. לפי סוג הקובץ יודע המחשב בעזרת איזו תוכנה להציגו. למשל: "חיים.jpg", או "Annual Report.doc", שניהם שמות קבילים, כשהמילים "חיים" ו-"Annual Report" הם שמותיהם הפרטיים של הקבצים, ולשמות האלה יש משמעות עבורנו. אותיות הסיימת jpg או doc שאחרי הנקודה הם זיהוי סוג הקובץ, ואותו אכנה בהמשך – סוג או סיומת (זה כעין שם משפחה). בדוגמאות שלעיל, הסיימת jpg משמעותה שמדובר בקובץ תמונה שבה נוכל לצפות בעזרת אחת התוכנות הגראפיות שנועדו לכך (ויש רבות). הסיימת doc מציינת שזהו מסמך של Word. לכן, הקובץ ששמו "חיים.jpg", למשל, אומר לי מייד, גם מבלי לפתוח אותו, שזו כנראה תמונה של חיים. את השם הפרטי מותר לשנות בעזרת הפקודה "שנה שם" (Rename), אך את הסיימת אסור לשנות, משום שאז המחשב לא ידע איזה מין קובץ זה וכיצד לנהג בו.

- סיומות נפוצות של סוגי קבצים במערכות Windows, הן לרוב כדלקמן (יש רבות נוספות שאין כאן מקום לפרטם):
- קבצי וידאו = avi, mp4, mov, wmv, DVD
 - קבצי תוכנה = .com, .exe
 - קבצי עזר של תוכנות = .dll
 - קבצי טקסט לסוגיהם = .rtf, doc(x), txt; pdf
 - קבצי מצגות פאוור-פוינט = pps(x), ppt(x)
 - קבצי גרפיים ותמונות = .bmp, gif, jpg/jpeg
 - קבצי שירים ומוסיקה = .mid, wav, mp3
 - קבצים עם מידע דחוס ומוצפן = RAR, ZIP

כל קובץ משוייך במחשב, בקביעות, רק לתוכנה אחת, שהיא ברירת המחדל שלו, אפילו אם יש במחשב עוד תוכנות שיודעות לטפל בסוג כזה של קובץ. ברוב המחשבים שלנו תהיה רק תוכנה אחת שתדע לטפל בקובץ בעל סיומת "doc", והיא Word של מייקרוסופט. מאידך, בסוגי קבצים אחרים, יהיו במחשב מספר תוכנות שיודעות לטפל בהם. אם נבחר, למשל, קובץ תמונה עם הסיימת "jpg" ונקליק עליו הקלקה כפולה – הוא ייפתח בעזרת התוכנה האחת שמוגדרת לו. עם זאת, אני משוכנע ב-100% שיש במחשבים שלכם יותר מתוכנה אחת שיודעת לטפל בתמונות (אצלי יש 9 כאלה). איך יודעים אלו תוכנות יודעות להציג קובץ מסוג מסויים? על כך בפעם הבאה.

hornikn@zahav.net.il

(1) קובץ במחשב הוא אוסף של יחידות מידע בסיסיות אלמנטריות (של ביטים בינאריים), שעל-ידי קיבוצם יחד הם הופכים למשהו אינטגרטיבי בר משמעות. ממש כפי שאוסף של אטומים הופך לחומר. דוגמאות: קובץ של תמונה, במחשב או במצלמה, מורכב ממיליוני יחידות מידע אלמנטריות שנקראות פיקסלים (נקודות); וקובץ של מסמך מורכב מאוסף של אותיות שהפכו למילים ולמשפטים, ויצרו יחד מסמך אינטגרטיבי בר משמעות.

✿ מאת: לאה הראל

חילת החודש

פְּתִילִית (כותלית) - קציצה, בשר מרוסק וצלוי

harelea@gmail.com

✿ מאת: לאה הראל

עברית: (חודש) שַׁבַּט

כנראה על שום הגשם המכה בחודש זה (מן הפועל sabatu באכדית שפירושו לחבוט, להכות, להצליף), שנאמר: "ביום עשרים וארבעה לעשתי [=אחד] עשר חודש הוא חודש שבט" (זכריה א', ז'). ניחל לגשמי ברכה!

harelea@gmail.com

סלטים ירוקים וטעימים שתרוצו להכין שוב ושוב

סלט ירוק



1 חבילת פטרוזיליה, 1 חבילת שמיר, 5-6 גבעולי סלרי (רצוי סלרי אמריקאי), חצי תפוח עץ גרנד מקולף, 1 מלפפון ירוק עם הקליפה, מיץ לימון, שמן זית, מלח, 100 גרם צנוברים. **אופן ההכנה:** לקצוץ פטרוזיליה ושמיר (בלי גבעולים), לחתוך את הסלרי ואת תפוח העץ לריבועים קטנטנים, את המלפפון לחתוך לריבועים קטנטנים ללא תוכו של המלפפון (ללא גרעיניו). לערבב הכול עם מיץ הלימון, השמן והמלח. לקלות את הצנוברים ולהוסיפם לסלט לפני ההגשה. יש להקפיד על עלים טריים. כמות המלח והלימון היא לפי טעמו של כל אחד ואחד. טעם הלימון צריך להיות מודגש. **טיפ:** את גבעולי הסלרי והשמיר אפשר להקפיא בשקית פלסטיק ולהשתמש בהם למרק בעת הצורך.

סלט סלרי וחמוציות

1 סלרי גבעולים (רצוי סלרי אמריקאי), רבע כוס חמוציות, מיץ לימון, שמן זית, מלח. **אופן ההכנה:** להוריד מכל גבעול סלרי את הסיבים בקולפן. לחצות כל גבעול לאורכו ולחתוך לפרוסות דקות. להוסיף החמוציות לתבל בשמן הזית הלימון והמלח.

סלט פטרוזיליה וגבינת פטה

2 צרורות פטרוזיליה בלי גבעולים, מיץ משני לימונים, מלח, פלפל שחור, 150 גרם אגוזי פקאן מסוכרים שבורים גס, 250 גרם גבינת פטה מפוררת לפרורים קטנים. **אופן ההכנה:** לקצוץ את הפטרוזיליה, להוסיף את מיץ הלימון, המלח, גבינת הפטה והפלפל ולערבב. להוסיף את האגוזים. לשים לב: גבינת הפטה מלוחה ולכן לא להפריז בכמות המלח המוספת. Cleah1@walla.com

מיץ עשב החיטה

אכילת 1 ק"ג עשב חיטה שווה לאכילת 35 ק"ג ירקות

יש להקפיד שצמיחת השיבולים לא תעבור את גובה 15 ס"מ, כי מעבר לכך הצמח יאבד את מרכיביו הנחוצים לנו,

מה מיוחד בעשב החיטה?

המרכיב העיקרי הוא הכלורופיל המהווה שבעים אחוז ממנו. הוא הנותן לצמח את צבעו הירוק, וקולט את קרני השמש. בלעדי הכלורופיל לא תתבצע פעולת הפוטוסינתזה בצמח לכן הוא מכונה גם "אבקת שמש". מולקולת הכלורופיל דומה במבנה למולקולת ההמוגלובין וגוף האדם יכול להמירה בקלות למולקולת המוגלובין. בשל תכונה זו, עשב החיטה טוב לסובלים מחוסר ברזל, חולשה ואנמיה.

בספרות הרפואית יש עדויות רבות לכך, שמיץ עשב החיטה טוב לריפוי פצעים מוגלתיים, לטיפול בזיהומים, לחיטוי חלל הפה, ולמניעת כיבים פנימיים כגון אולקוס. שתיית מיץ עשב החיטה מאיצה את פעילות חילוף החומרים, מגבירה את תנועות המעי, תורמת להורדת המשקל, ויעילה נגד מחלות המעי הגס. לבסוף, מיץ עשב החיטה מכיל שפע ויטמינים, מינרלים, סיבים, נוגדי חמצון ואת כל חומצות האמינו החיוניות לגוף.

מומלץ לשתות רבע כוס מיץ סחוט של עשב החיטה מדי יום. רצוי על קיבה ריקה עם הקימה בבוקר, ולא לאכול ולשתות כשעה לאחר מכן. למיץ עשב החיטה טעם מריר, לכן מי שיתקשה בשתייתו, יכול לערבבו עם מיצי פירות אחרים. אכילת עשב החיטה עצמו אינה מומלצת כי ריבוי הסיבים שבעשב החיטה עלולה לגרום לסתימת המעיים.

וכרגיל, אנא התייעצו עם מומחי תזונה לפני השימוש.

orazruya@walla.co.il

יש להניח כי לאחר קריאת הכותרות, תרוצו כולכם לחנויות מוצרי טבע לרכוש את התגלית החדשה, אבל אין כל חדש תחת השמש. מיץ עשב חיטה נמצא בשימוש טיפולי זה יותר משלשים שנה. חשוב לציין שפרט לניסוי קליני אחד שנעשה בישראל, עשב החיטה לא נבדק באופן מחקרי ומדעי. כל הסגולות שמייחסים לו מקורן בתצפיות שנעשו במשך השנים. עם זאת, אין ויכוח באשר לשפע הערכים התזונתיים של מיץ עשב החיטה.

אז מה סודו של עשב זה?

צמח החיטה נמנה על משפחת הדגניים. החיטה נזכרת 30 פעמים במקרא, ונמנית על שבעת המינים שנשתבחה בהם ארץ ישראל "כי ה' אלהיך, מביאך אל-ארץ טובה... ארץ חטה ושערה, וגפן ותאנה ורמון; ארץ-זית שמן, ודבש)דברים, ח', ז'ח).

בארץ-ישראל ובמזרח התיכון שימש צמח החיטה כמזון בסיסי מאז ומעולם. הסברה המדעית הרווחת היא שהחיטה התרבותית תורבתה על ידי האדם מזרע חיטה קדמונית, המכונה "אם החיטה". אהרן אהרנסון חקר את מוצא החיטה, בארץ-ישראל, בראשית המאה ה-20 וזיהה את חיתת הבר שנמצאה ליד ראש פינה כ**אם החיטה**. על פי נתונים ארכיאולוגיים החיטה בויתה בסביבות 8000 עד 10,000 שנה לפני הספירה. חוקרים ישראלים ואמריקניים מצאו גן באם החיטה שאבד במהלך התרבות שלה, גן שעשוי לשפר את החיטה המודרנית מבחינה תזונתית, ולהעשיר את החיטה בחלבונים, באבץ ובברזל.

את עשב החיטה מייצרים מהנבטתם של זרעי חיטה שאותם מגדלים בשדות. אפשר גם לגדלו לצרכים ביתיים במגש אלומיניום, בעציץ, או פשוט בחלקה קטנה בגינת הבית שלכם.

העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה
פרויקט ח.י.ל.



הליכה נורדית

יתרונות ההליכה הנורדית

- מפעילה, מחזקת ומגמישה את שרירי פלג גוף עליון.
- משפרת כושר גופני.
- משפרת סיבולת לב ריאה ומייעלת זרימת דם.
- מפחיתה עומס מהגב התחתון וממפרקי הברכיים.
- מקלה על הליכה בעליות, בירידות ובשטחים חלקים.
- משפרת יציבה ומאזנת את שיווי המשקל.
- מגבירה שריפת קלוריות.
- פעילות נעימה בחברותה המאפשרת שיחה בזמן הפעילות.
- מתאימה לגברים ולנשים ברמות הליכה שונות ובכל גיל.

קורס לימוד הליכה נורדית:

יומי שני 09:00-08:00, ימי רביעי 17:00-16:00 יש להירשם מראש.

• **דרושים מתדבנים למשחק "הפסאנוק"** הקורס יתקיים בתחילת ינואר בשעות הבוקר.

• **צ'יקונג** - בימי שני בשעה 17:00 באולם מרכז התעסוקה.

פרטים והרשמה אצל מרים:

09-7747041 רצוי לתאם הגעה עם מרים 052-2546043



אן, תלבו לבד בבית
בואו אלינו ותפני ואזוויר
חוקר וחברת צינור

פזארוסו
וקאו יום
נסיון
באתר

העמותה למען האזרח הוותיק מרכז יום לקשיש רעננה

מרכז יום לקשיש קולט חברים חדשים ומציע:

הסעות מהבית וחזרה
ארוחת בוקר, עשר וצהרים
פיזיותרפיה ♥ אחות
עובדת סוציאלית ♥ חדר מחשבים
סלון יופי-מספרה ופדיקור

מוגוון פעילויות:

אומנות, הרצאות, מוסיקה, קרמיקה, התעמלות, עיסת נייר, ארומטרפיה, פסיפס, גיוון טיפולי, משחקי שולחן וחברה, טיפול בעזרת בעלי חיים, פרשת השבוע, ציור, אירועים וטיולים.

במרכז שני אגפים:

עצמאיים/תשושים ותשושי ופש (אלצהיימר). מתקבלים זכאי חוק סיעוד, רוחה ופרטיים.

העמותה למען האזרח הוותיק - מרכז יום לקשיש

רח' ההגנה 114 רעננה

לפרטים נוספים נא להתקשר לטל. 09-7711598

חפשו אותנו ב-f



העמותה למען האזרח הוותיק - רעננה
רח' ההגנה 114, פינת רחוב חנה סנש, רעננה
טלפון: 09-7747041 / פקס: 09-7729320

מרכז יום לקשיש ברעננה

תוכניות מיוחדות לחודש ינואר 2016

- **יום חמישי 07.01.16 בשעה 10:30** - הופעה עם הזמר אושר דור.
- **יום חמישי 14.01.16 בשעה 10:30** - הרצאה בנושא יהדות אירן מפי ציפי שפיגל.
- **יום חמישי 21.01.16 בשעה 10:30** - ט"ו בשבט בשיר וסיפור עם שחר שומן.
- **יום חמישי 28.01.16 בשעה 10:30** - מסיבת יום הולדת לחברים והופעה של הזמר קובי חינקיס.

מכירות במרכז בחודש ינואר 2016

המכירות תתקיימנה ברחבת הכניסה בין השעות 10:00-12:00:

- **יום שני 04.01.16** מכירת אביזרי אופנה ומתנות.
- **יום ראשון 17.01.16** מכירת הלבשה תחתונה ונעליים של חברת "פלייפוט".

* ייתכנו שינויים בתכנית. נא להתקשר יום לפני.

נא להתקשר למרכז יום לקשיש ולהרשם ☎ 09-7711598

העמותה לאזרח הוותיק רעננה
מרכז תעסוקה כושר ופנאי ההגנה 114 רעננה



חוגים ופעילויות

החלה ההרשמה לחדר הכושר וחוגי התעמלות 1/2016

פרטים במועדון - מזמנים לשיעור נסיון בתאום מראש.

"תלמידים בשביל גמלאים"

ימי רביעי בשעה 16:00

מלמדים מחשבים ופלאפונים חכמים. ללא תשלום. מותנה בהרשמה מראש.

חדש - קורס סריגה בחוטי טריקו

10 שיעורים. יום חמישי בשעה 11:00.

טיולים

טיול למל"מ 2.2.16, 26.1.16

מרכז מורשת המודיעין - סיור מרתק. עלות: 75 ₪

בקרו

טיול פריחות

שפלת יהודה - מנזרים ופריחות

טיול לגליל

פרסום יבוא בנפרד

פרטים והרשמה בטל. 7720707